

第6学年1組 体育科学習指導案

令和3年10月13日(水) 5校時

児童数：男子13名 女子14名 計27名

場 所：体育館

指導者：教諭 江口 健一

1 単元名 走り高跳び (C 陸上運動 エ 走り高跳び)

2 運動の特性

バーやゴムを跳び越えることが楽しい運動

3 児童の実態

- ・ 低学年ではゴム跳び遊び、中学年では高跳びの学習を行っている。しかし、事前アンケートでは、中学年の高跳びに必要な知識である「短い助走から踏切り足を決めて、上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと」「膝を柔らかく曲げて、足から着地すること」を理解できている児童は少ない。
- ・ 運動が苦手な児童に対しては、学習指導要領に記載されている配慮例に基づいた学びをしている。例えば、走り幅跳びの学習では5～7歩程度のリズムカルな助走が難しい場合は3～5歩で取り組む等の経験をしている。
- ・ 水泳の学習では、「速く、長く、いろいろな泳ぎで泳ぐのがおもしろい運動」という特性を学級全体で共有し、「より速く、より長く、よく多くの泳ぎで泳ぐためには？」という学習課題をつくった。走り幅跳びの学習では、「遠くに跳ぶことがおもしろい運動」という特性を学級全体で共有し、「より遠くに跳ぶためには？」という学習課題をつくった。児童は、運動の特性をもとに、自分のめあてを立て、解決のために学習活動に取り組む経験をしている。
- ・ 単元のねらいから、自分でめあてを立てて学習できる児童がほとんどである。しかし、立てためあてが自己の能力に対して高すぎたり低すぎたりする児童が約3割いる。また、めあてに対して、どのような練習に取り組むべきかを考え、練習の場を工夫できる児童はほとんどいない。
- ・ 学び合う活動は、学校生活の中で積極的に取り入れているため、考えたことを友達に伝える姿が見られるようになってきた。しかし、体育の場合、知識・技能が備わっていないことから自信が持てず、友達の良いところを見つけたり、認め合いの対話になりにくかったりする学級の雰囲気がある。また、学級内の人間関係が要因で、仲の良い友達との活動を優先してしまう姿も見られる。
- ・ ほとんどの児童が、走り高跳びの学習を楽しみにしており、より高く跳べるようになりたいと願っているが、不安感を抱いている児童もいる。その要因は、「着地のときに足をけがしないか」「バーにぶつかるのが怖い」「コツにきちんと気付けるか不安」等によるものである。

4 教師の授業への意図と手立て

- ・ 本単元では、学習の系統性を踏まえ、走り高跳びの基本的な技能を身に付け、中学校の陸上競技の学習につなげていくことが求められる。そこで、走り高跳びが「助走」「踏切り」「振り上げ足」「抜き足」「着地」の動きで構成されていることを児童と一緒に確認し、主運動につながる運動遊びの価値付けを行う。主運動につながる運動遊びは、4種類紹介する。1つ目はリズムアクセント走で「タン・ターン・タ・タ・タン」のリズムと力強い踏切りを、2つ目はその場または

1歩助走で足の振り上げを、3つ目はゴムを連続でまたぐ動きで振り上げ足と抜き足の意識付けを、4つ目は助走してバスケットゴールのネットに触れる動きで助走から着地までの一連動作に慣れさせる。その際、児童が楽しい気持ちで活動できるように音楽を流しながら行うようにする。

- ・児童の技能習熟には大きな差があるため、課題ごとの練習の場を設定する。

- ①低い高さ（70cm）で走り高跳びに慣れる場
- ②踏切り位置に踏切り板を置き、上体を起こして力強く踏切る場
- ③2歩目に踏切り板を置き、リズムカルな助走をねらう場
- ④踏切り位置に踏切り板を置き、上体を起こして力強く踏切る場
- ⑤バーを2本設置し、抜き足を横に開く場
- ⑥追っかけ再生で自分の動きを確認する場（数字は場所の番号）

その場が何のためにあるのか、どんな練習をすればよいのか等の意図を児童がおさえられるようにしていく。

1時目に児童には「5歩で助走すること」を伝える。全員5歩に限定することで、リズム感の指導とラスト3歩の意識付けをさせやすい。助走につまずきが見られる場合に3歩助走をアドバイスしたり、5歩助走の技能が高まっている児童には、6時目に7歩助走を勧めたりする。

- ・走り高跳びは、「モノを跳び越えることがおもしろい運動」と考える。そのために児童には、運動の特性に触れさせるところから始める。1時目は、ルールを確認し、どれくらいの高さを跳べるのかを確認しながら楽しむ活動を行い、「より高く跳ぶためには？」という学習課題を共有する。2～6時間目は、個人の記録に挑戦していく。その際、「活動あって学びなし」状態にしないため、「どうして記録が伸びないんだろう？」「何を意識すればいいかな？」等の問いかけを行い、自分の課題を意識させたり、場や練習の仕方を工夫させたりしたい。
- ・毎時間、児童に運動の特性に触れさせるためにめあてを立てさせる。一人一人が主体的な活動にするために①目標記録②練習の場③課題の3点を書かせる。①しか書けない児童には、複数の練習の場に挑戦させ、場の意味を考えることで、自分の課題に気付かせるようにしたい。
- ・活動中に自己の意見をうまく伝えられなかったり、友達とうまく関わることができなかったりする児童には、振り返りの際に、学習カードに友達との関わりによって楽しかったことや課題解決に迫ったことを記入させる。仲の良い友達との活動を優先している児童には、「目標記録は適切か？」「練習の場は適切か？」「低すぎる課題設定になっていないか？」と声掛けし、運動の特性に触れる活動を優先させるよう促す。
- ・マットや踏切り板が滑って危ないと感じている児童がいるため、下に滑り止めのシートを敷いて対応する。竹製のバーでけがが不安と感じている児童には、体に触れた際には、簡単に抜け落ちるようになっている仕組みを説明する。また、バーの代わりにゴムひもを使用した場も準備し、体に接触する際の恐怖心を軽減させる。「コツにきちんと気付けるか不安」と感じている児童には、走り高跳びの動きの視点（「助走」「踏切り」「振り上げ足」「抜き足」「着地」）を与え、視点と練習の場の関係を考えさせる。また、同じような課題をもつ友達と協力して練習したりアドバイスしあったりできるような支援をする。

5 単元の目標

- (1) 走り高跳びの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにする。 【知識及び技能】

(2) 自分の能力に適した課題の解決の仕方、競争や記録への挑戦の仕方を工夫しているとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。 【思考力、判断力、表現力等】

(3) 走り高跳びに積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、友達の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。

【学びに向かう力、人間力等】

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①走り高跳びの行い方について言ったり書いたりしている。(知識) ②5歩のリズミカルな助走ができる。(技能) ③上体を起こして力強く踏み切って跳ぶことができる。(技能) ④足から着地することができる。(技能)	①自分の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。(思考・判断) ②友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。(表現)	①走り高跳びに積極的に取り組もうとしている。(愛好的な態度) ②約束を守り、友達と助け合おうとしている。(公正・協力) ③用具の準備や片付け、計測や記録などで、分担された役割を果たそうとしている。(責任・参画) ④友達の考えや取組を認めようとしている。(共生) ⑤場や用具の安全に気を配っている。(健康・安全)

7 指導と評価の計画 (6時間)

時間	1	2	3	4	5	6
学習過程	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> <p>ねらい ふみきりやすい足を決め、リズミカルに助走し、高いところにあるバーを跳び越して走り高跳びを楽しもう。</p> </div>					
	1 めあての確認 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 走り高跳びの楽しさを考え、学習の流れを確認しよう。 </div> 2 場の準備 3 主運動につながる運動遊びのやり方を知る。 4 おおまかなルールを知る。 ・5歩助走 ・足から着地 5 走り高跳びを行いながら、安全な跳び方や	1 場の準備 2 主運動につながる運動遊び 3 めあての確認 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px;"> 自分のめあてをもって遊ぼう。 ①目標記録 ②練習の場 ③課題 </div> 4 活動する 5 振り返り ※状況に応じて以下のような振り返りを取り上げ、価値付ける。 ・助走の最後の3歩を「タ・タ・タン」にすると跳びやすくなった。 ・助走の距離を自分の歩幅にぴったり合わせてから助走すると跳びやすくなった。 ・足の裏全体で「バン」と強く踏み切ると、体がまっすぐになって跳びやすくなった。 ・強く踏み切ると、足が高く上がるようになった。				

	ルールを確認し、運動の特性を理解する。 6 振り返り 7 整理運動、片付け	・○番で練習したら、〇〇〇〇ができるようになった。 ・「踏切りをもっとバーに近付けたらいいよ」と友達にアドバイスをもらったおかげで跳べた。 6 整理運動、片付け
評価の重点	知 ④（観察）	②（観察・ノート） ③（観察） ①（観察・ノート）
	思	①（ノート） ①（ノート） ②（観察・ノート）
	態 ⑤（観察・ノート）	①（観察） ②（観察・ノート） ③（観察・ノート） ④（観察）

8 本時について（本時5／6）

(1) 目標

- ・課題解決のための活動を選び、走り高跳びのコツに気付くことができる。
- ・友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。

(2) 展開

学習活動	教師の働きかけ（○）と評価（◆）
1 場の準備を行う。	○安全に気を付けて、班で協力して場を作るように声をかける。
2 主運動につながる運動遊びを行う。	○走り高跳びの動きの視点（「助走」「踏切り」「振り上げ足」「抜き足」「着地」）と運動遊びとの関連を意識させるようにする。
3 めあての確認	
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 自分のめあてをもって遊ぼう。①目標記録 ②練習の場 ③課題 </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ・伝え合う方法の確認をする。 ・学習の進め方を確認する。 	○コツを見つけるための伝え合いの方法を確認する。その際、走り高跳びの動きの視点と関連付けて「友達の動きをよく見る」「良いところをほめる」ことを指導する。
4 個々のめあてに沿って活動する。	○多くの友達と関わるために、全員1回は6つの場を経験するように伝える。
5 伝え合いの共有	○友達の動きを見て、すすんで伝え合いを行っている児童を取り上げ、称賛し、内容を共有する。
6 個々のめあてに沿って活動する。	○必要に応じて練習の場を変えてもよいと声をかける。
7 本時の学習をふり返り、次時の活動のめあてを立てる。	○良かったこと・困ったことを書かせる。良かったこととして「気付いたコツ」「友達との伝え合い」について書かせる。 ○振り返りを発表させ、伝え合いを大切にしながら運動していく良さを共有し、次時の意欲を持たせる。 ◆課題解決のための活動を選び、走り高跳びのコツに気付くことができる。（思考・判断）【ノート】 ◆友達のよい動きや変化を見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。（表現）【観察・ノート】
8 協力して場を片付ける。	○安全に気を付けて、班で協力して場を作るように声をかける。
9 整理運動をする。	○けががないか全員に確認する。

